

105 學年度「幸福心理學」教學綱要

余民寧 教授

一、課程簡介

本課程內容，旨在介紹 21 世紀正向心理學(positive psychology)中有關「幸福感」(well-being)的學術研究成果。正向心理學已經逐漸取代過去強調病態行為研究的傳統心理學，且躍居成為顯學的地位，並且橫向連結應用到學校教育、醫療、衛生保健、諮商輔導、企業管理、軍事訓練、人生哲學、甚至公共政策等領域，成為當代人必學的一門生活學問。本課程將會著重在理論與實踐的結合，使學習者從中習得「如何獲得幸福」的知識與技能，以豐富自己的人生。

二、教學目標與學習成效

本課程的目的，基於 21 世紀正向心理學中有關「幸福感」的學術研究成果，將創造個人幸福人生的理念和學生未來生涯發展結合，希望學生在修完本課程後，能夠達成下列目標：

- 1.瞭解幸福感研究成果的知識與技能。
- 2.診斷及評估自己當前的幸福感狀態。
- 3.體驗與習得擁有幸福的感覺與能力。
- 4.規劃構想自己未來的幸福人生藍圖。
- 5.連結個人生涯發展與實踐幸福人生。

三、背景知識

具有想追求「幸福與快樂」之學習動機者，大學程度，不限科系和年級。

為了維持教學效果，本課程不擬開放加簽任何人。

註：本課程為 2 學分的「人文科學通識課程」，每週四 16:10~18:00 上課，地點：教育學院井塘樓四樓 020413 教室。

註：授課教師的 Office Hours:每週四和週五的 14:10~16:00，地點：教育學院井塘樓四樓 020406 研究室。

四、教學方式

口頭講授、心理測驗、教育短片賞析、討論與評論、反省心得作業與團體實作。

五、指定教科書

余民寧 (2015)。幸福心理學：從幽谷邁向巔峰之路。臺北市：心理。

各週延伸閱讀參考書目：詳見教科書中各章陳列（可向學校中正圖書館、台北市立圖書館各分館借閱）。

六、教學大綱及各週進度

第 1 週 (2016/9/15) -- 中秋節 (停課一天)

第 2 週 (9/22) -- 導論：何謂「幸福」？ 教材閱讀：楔子

【心理測驗作業一，第 3 週上課前繳交】評估一下你現有的「幸福」存量？

【心理測驗 1】測測你的「主觀幸福感」程度？(心理、情緒、社會幸福感程度)

【心理測驗 2】測測你的「憂鬱情緒」程度？(憂鬱情緒程度)

【心理測驗 3】測測你的「正念」程度？(持續於當下專注的能力)

【心理測驗 4】測測你的「感恩」程度？(感激的程度)

【心理測驗 5】測測你的「復原力」程度？(從挫折中復原的能力)

第 3 週 (9/29) -- 生活事件的挑戰 教材閱讀：CH1

第 4 週 (10/6) -- 正視情緒的力量 教材閱讀：CH2、CH3

第 5 週 (10/13) -- 客觀的幸福與主觀的幸福 教材閱讀：CH 4、CH5

第 6 週 (10/20) -- 超越的幸福與靈性成長 教材閱讀：CH6、CH18

第 7 週 (10/27) -- 瞭解長處與美德 教材閱讀：CH7

第 8 週 (11/3) -- 找到幸福的工作 教材閱讀：CH8、CH11、CH16

第 9 週 (11/10) -- 和諧的兩性關係 教材閱讀：CH9

第 10 週 (11/17) -- 抗壓減憂之道 教材閱讀：CH10、CH11

第 11 週 (11/24) -- 感恩祈禱、利他行善 教材閱讀：CH12、CH13

第 12 週 (12/1) -- 寬恕慈悲 教材閱讀：CH14

第 13 週 (12/8) -- 樂觀希望 教材閱讀：CH15

第 14 週 (12/15) -- 體驗忘我 教材閱讀：CH16

第 15 週 (12/22) -- 正念冥想 教材閱讀：CH17 團體作業成果展-1

第 16 週 (12/29) -- 靈性成長 教材閱讀：CH18 團體作業成果展-2

【期末閱讀心得報告 1 篇，第 18 週繳交】

第 17 週 (2017/1/5) -- 真實的幸福--有意義的人生 教材閱讀：CH20 團體作業成果展-3

【心理測驗作業二，第 18 週上課前週繳交】再檢驗一下你的「幸福」改變量？

【心理測驗 1】測測你的「主觀幸福感」程度？

【心理測驗 2】測測你的「憂鬱情緒」程度？

【心理測驗 3】測測你的「正念」程度？

【心理測驗 4】測測你的「感恩」程度？

【心理測驗 5】測測你的「復原力」程度？

第 18 週 (1/12) -- 期末考試 (全部教材)

【期末紙筆測驗，當場繳交】

七、學習投入

除每週上課 2 小時外，本課程需花課餘 4 小時在家自習或參與團體作業。

八、成績考核及成績評分標準

本課程成績考核項目及評分標準如下：

1. **出席率**：占學期總成績的 20 分。從第三週起，每次上課均會以「**簽到方式**」點名，整學期不定期點名共計 15 次。凡點名時**簽到者**即該次出席「計 2 分」，凡點名時**未簽到者**即該次出席以「0 分」計算。（註：凡因故未能出席者，均請按學校規定請假；未請假者，一律以未簽到者計）
2. **心理測驗**：占學期總成績的 20 分。全學期填寫 2 次，期初及期末各 1 次。凡在規定時間內（截止日前）填寫心理測驗作業，每次計 10 分；超過 1 週才填寫心理測驗作業，每次計 5 分；超過 2 週者，視為未填寫，每次計 0 分。（註：填寫心理測驗作業，即是指在 Moodle 平台上，每次完成 5 種心理測驗的填答）
3. **團體作業**：占學期總成績的 20% 分數。全班分成九個小組，各組準備一份團體作業，作業主題為：「什麼才是幸福？」。作業呈現方式：或拍攝微電影、或做口頭簡報、或設計一場展演、或帶領操作性活動、或…任何能表達幸福意念的成果均可。將於本學期第 15、16、17 週上課時，分別由 3 個小組各有 10~20 分鐘時間，輪流來向全班同學展現其團體作業成果，並由其他觀眾小組成員進行評分，本項成績即為各小組評分後的平均數，且同一報告小組成員的得分都將一致。評分範圍在 1~100 分。
4. **閱讀報告**：1 篇，占學期總成績的 20 分。從教科書建議的各週延伸閱讀的書單中，自行挑選一本書閱讀，並撰寫一篇「XXXX（所選的書名）」的讀後心得感想報告（篇幅字數最少在 1000 字以上），並於第 18 週（即 2017/1/12）上課前繳交。（註：繳交的意思，即是指將作業上傳到 Moodle 平台）
5. **期末考試**：最後 1 週上課為期末紙筆測驗，占學期總成績的 20% 分數。考題為 50 題四選一的單選題，答對 1 題計 2 分，答錯計 0 分但不倒扣，空白未作答計 0 分；總分為 100 分。測量目的為全學期對「幸福心理學」學習的認知成就。
6. 前述五項成績考核得分之總和，即為你在本課程的學期總成績。根據學校規定，本課程成績的及格分數為 60 分。

成績評分標準(scoring rubrics)

GPA 等第 評分項目	A	B	C	D	F
1.出席率	全勤簽到 15 次	完整的簽到 11~14 次	完整的簽到 6~10 次	完整的簽到 1~5 次	都未簽到
得分計算：	20 分	12~18 分	6~10 分	1~5 分	0 分

2.心理測驗	準時完成填寫 2 次	不準時完成填寫 2 次	準時完成填寫 1 次	不準時完成填寫 1 次	都未填寫
得分計算：	20 分	15 分	10 分	5 分	0 分
3.團體作業	各小組評分之平均數(占 20%分數)				
4.閱讀報告	心得感人文筆流暢準時繳交	心得感人文筆不流暢準時繳交	心得不感人文筆流暢逾時繳交	心得不感人文筆不流暢逾時繳交	都未繳交
得分計算：	16~20 分	11~15 分	6~10 分	1~5 分	0 分
5.期末考試	個人紙筆測驗成績(占 20%分數)				
個人成績計算	出席率+心理測驗+團體作業+閱讀報告+期末考試				

希望你不”似”下列的學生

學生

		
晚上玩遊戲 打副本時	早上到學校時	聽老師講課時
		
老師出功課時	看到同學已經 做了很多功課時	考試當天才知 道有修這堂課